Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

478 kcal per maaltijd · 239 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 3) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Baguette, met koudgerookte zalm, ei en sla	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1994	997			24%
kcal (kcal)	478	239			24%
Eiwit (g)	23,5	11,8	19,7		42%
Koolhydraten (g)	37,6	18,8	31,5		14%
Suiker (g)	3,9	1,9	3,2		8%
Water (g)	104	52			7%
Vet (g)	24,3	12,2	45,8		27%
Cholesterol (mg)	254	127			85%
Vezels (g)	6,8	3,4	2,8		23%
Verzadigd (g)	3,8	1,9	7,1		17%
EOV (g)	8,2	4,1			9%
MOV (g)	9,7	4,9			40%
Omega 3 (g)	2,4	1,2			172%
Omega 6 (g)	7,4	3,7			83%
Omega 3 ALA (g)	2	1			182%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,26	0,13			106%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,3	0,15		27%
B2 (mg)	0,33	0,16		21%
B3 (mg)	8,3	4,1		49%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,8	1,9		135%
C (mg)	0,82	0,41		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	6,4	3,2		49%
K (µg)	43,9	21,9		63%
A (µg)	165	82,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	74,9	37,5		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	80,6	40,3		8%
Fosfor (mg)	330	165		60%
Magnesium (mg)	75,1	37,6		21%
Koper (mg)	0,35	0,17		39%
Jodium (µg)	47,4	23,7		32%

IJzer (mg)	3,1	1,6	28%
Selenium (µg)	33,5	16,8	48%
Zink (mg)	2,2	1,1	24%
Kalium (mg)	550	275	16%
Natrium (mg)	973	487	65%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	192	95,8		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	167	83,4		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,8	1,9		
Polysacchariden (g)	33,8	16,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,02		
Som van vetzuren (g)	21,8	10,9		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,09	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,18	0,09		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	6,4	3,2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl